



Спортивный комплекс в ДОУ и дома

Сегодня во многих семьях имеются домашние спортивные комплексы, тренажеры. Ребёнок счастлив и первое время постоянно лазит, висит, подтягивается. Взрослые довольны, помогают малышу советами. Но проходит время и реакция ребёнка на новизну ослабевает, интереса и стремления совершенствовать двигательные стремления и навыки малыш уже не проявляет. Но это и понятно: без помощи взрослого, без его подсказок – что ещё и как можно сделать на том или ином спортивном снаряде – ребёнок ограничивается набором одних и тех же освоенных им упражнений.

Итак, если Вы приобрели спортивный комплекс, не заставляйте малыша выполнять те или иные упражнения. Постарайтесь уловить момент, когда он сам проявит интерес и желание потренироваться. Тогда Вам будет легче направлять его действия, осуществлять страховку, ненавязчиво объяснять технику лазания, захват реек и колец руками и т.д. Начните с таких простейших упражнений, как лазание на гимнастическую лесенку или стенку.

Правила лазания:

1. наступать на рейки необходимо серединой стопы;
2. руками обхватывать рейки так, чтобы четыре пальца были сверху рейки, большой – снизу;
3. поддерживать и страховать ребёнка нужно со спины.

Гимнастическая стенка.

1. исходное положение – стоя лицом к стенке.

«Полувис»- встав на нижнюю рейку, взяться руками за рейку на уровне груди, присесть, выпрямив руки.

«Вис» - захватить рейку обеими руками как можно выше, отпустить ноги, руки прямые.

«Маятник»- из «виса» раскачивание ног влево-вправо.

2. исходное положение – стоя спиной к стенке.

«Дуга»- обхватить руками рейку чуть выше головы, ноги на нижней рейке, выгнуться вперёд.

«Уголок»- из «виса» одновременно поднимать согнутые в коленях ноги (поднимать ноги сначала можно поочерёдно: правая, левая).

«Уголок с прямыми ногами»- одновременно поднимать прямые ноги и удерживать угол 90 градусов.

«Разведение прямых ног»- из «виса» разводить прямые ноги в стороны.

«Мостик»- стоя на полу, прогнуться назад, постепенно перехватывая рейки руками всё ниже и ниже.

- 3.исходное положение – стоя на полу боком к стене.

«Растяжка»- положить одну ногу на рейку на удобной высоте и, не сгибая ноги, наклониться к ней (постепенно поднимать ногу всё выше). Повернувшись другим боком, выполнить наклон к другой ноге.

«Приседание на опорной ноге»- положить одну прямую ногу на рейку, слегка присесть на опорной ноге несколько раз, то же другой ногой.

Канат.

Обучение лазанию по канату надо начинать с подготовительных упражнений:

«Вис»- обхватить канат руками как можно выше, слегка поджать ноги.

«Обхват ногами» - сидя на скамейке или подставке, обхватить канат ногами, несколько раз встать и сесть.

«Вис с обхватом каната ногами»- правильно обхватить канат ногами и, удерживая его, перехватывать руками вверх и вниз.

Освоив подготовительные упражнения, можно приступать к лазанию:

«Лазание по канату» - канат охватывают руками, чуть-чуть подпрыгнув, сгибают ноги и захватывают ими канат между коленями и подъёмами стоп, выпрямляя ноги в коленях, сгибают руки, затем поочерёдно переставляют руки вверх, удерживая канат ногами.

Гимнастические кольца.

Правила:

1. при работе на кольцах обязательна страховка;
2. в целях безопасности под гимнастические кольца необходимо положить мат (матрац);

3. взрослые должны проявить терпение, потому что внимание малыша сосредоточено на выполнении упражнения, поэтому он не всегда слышит, а иногда и вообще не слышит Ваши инструкции, так как при определённом положении тела (вниз головой) у него может быть нарушена пространственная ориентация;

4. любое новое упражнение разучивается только после того, как ребёнок в совершенстве овладеет предыдущим;

5. правильный обхват колец – это четыре пальца сверху, большой – снизу.

«Качели»- правильный захват колец руками, раскачивание вперёд-назад.

«Волчок»- скручивание-раскручивание поочерёдно влево-вправо.

«Подтягивание» - обхватив кольца руками, подтянуться на руках и согнуть их в локтях, достать кольца подбородком. Тут необходима страховка – взрослый поддерживает малыша под руки со спины.

«Уголок» - научившись выполнять «подтягивание», можно попробовать поднять вперёд сначала согнутые ноги, а затем прямые.

«Качели» - надо захватить кольца руками, подпрыгнуть, приподняв ноги, продеть их через кольца до колена, затем, попеременно перехватывая руками канаты колец, ноги продеть дальше - до бедра (сидящий на кольцах, как на качелях, его можно покачать). Страховка: стоя с боку, поддерживаем спину и ноги ребёнка.

«Летучая мышь» - идёт захват колец руками, продевание ног до колена, их сгибание. Затем, поочерёдное отпускание левой и правой руки. Получается «вис» на согнутых ногах, голова и руки опущены вниз. Страховка: встаньте слева от ребёнка и левой рукой поддерживайте его за согнутые ноги (голень). Чтобы вернуться в исходное положение, необходимо поочерёдно взяться руками за кольца, потом освободить ноги из колец.

«Лягушка» - захват колец руками, продевание стоп в кольца так, чтобы верхним сводом ступни упереться в нижнюю часть кольца, затем туловище прогибается вниз, а голова поднимается вверх. Страховка: стоять сбоку от ребёнка и поддерживать за спину и под животом.

«Кольцо» - захват колец руками, продевание ног в кольца до колена, сгибание их, поочерёдный обхват руками носков ног, прогиб в спине. Страховка: стоя с боку, поддерживайте ребёнка за согнутые ноги.

«Стойка на руках» - захват колец руками. Подпрыгнув, вытянуть ноги вверх вдоль канатов, выпрямить туловище и ноги, голова внизу. Страховка: стоя с боку, поддерживайте ребёнка за живот и ноги.

«Кувырок» - захват колец руками, слегка подтянувшись на руках и одновременно подтянувшись, выполнить переворот назад с согнутыми ногами.

«Стойка на кольцах» - выполнить упражнение «качели» и перехватить руки повыше. Поочерёдно, вынимая ногу из кольца, упираясь на него серединой стопы, ноги выпрямить, а руки держатся за канаты колец на уровне груди. Страховка: стоя с боку, придерживать кольца.

